

Kabak Spagetti

Kolay ve sağlıklı kabak spaghetti (zoodles) tarifi. Glutensiz, düşük karbonhidratlı makarna alternatifi. 15 dakikada hazır!

10 min

HAZIRLIK

6 min

PIŞIRME

16 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 2 kabak
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı sarımsak
- 1 tutam kaya tuzu
- 1 tutam karabiber
- 1 bardak parmesan peyniri
- 3 leaf maydanoz

Yapılışı

1

Prepare the zucchini

Wash 2 medium zucchini thoroughly under cold water. Trim both ends by cutting off about 1/2 inch from each end. Leave the skin on.

- Using a spiralizer or vegetable peeler, cut the zucchini into long noodle-like strands. If using a peeler, create thin ribbon strips by running it lengthwise down the zucchini.
- Spread the zucchini noodles on a large plate and sprinkle with 1 teaspoon salt. Let sit for 10 minutes to draw out excess moisture, then pat dry with paper towels.
- Cook the zucchini noodles**
Heat 1 tablespoon olive oil in a large skillet over medium heat until it shimmers, about 1-2 minutes.
- Add the zucchini noodles to the hot oil and toss gently with tongs. Cook for 2-3 minutes, stirring frequently, until the noodles are just tender but still have a slight bite.
- Season and serve**
Season with 1 pinch salt and 1 pinch black pepper, tossing to combine. Remove from heat immediately to prevent overcooking.
- Transfer to serving plates and top with 1 cup grated cheese and 3 fresh basil leaves torn into pieces. Serve immediately while hot.

Besin Değerleri

67	3g	8g	4g	2g	6g	48mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Kabakları pişirmeden önce tuz serpip 15-20 dakika bekletin. Bu işlem fazla suyu çıkararak daha çıtır bir doku elde etmenizi sağlar.

Spiral doğrayıcı kullanırken kabakların sert ve taze olmasına dikkat edin. Yumuşak kabaklar düzgün kesilmez ve dağılıbilir.

Aşırı pişirmekten kaçının. Kabak spagetti maksimum 4-5 dakika pişirilmeli, aksi takdirde sulu ve yumuşak bir kıvam alır.

Pişirme öncesi kabakları oda sıcaklığına getirin. Soğuk kabaklar eşit pişmeyebilir ve su salma riski artar.

Servis öncesi fazla suyu süzmek için temiz kağıt havlu veya süzgeç kullanın. Bu özellikle soslu tarifler için kritik önemdedir.

Kabuk soymayın. Kabuk hem besin değerini artırır hem de eriştelerin dağılmasını önler, ayrıca güzel bir renk katkısı sağlar.

Büyük miktarlarda hazırlıyorsanız kağıt havlu katmanları arasında saklayın. Bu nem kontrolü için önemlidir.

Eğer spiral doğrayıcınız yoksa, keskin bir sebze soyucu ile uzun şeritler halinde soyarak benzer sonuç elde edebilirsiniz.